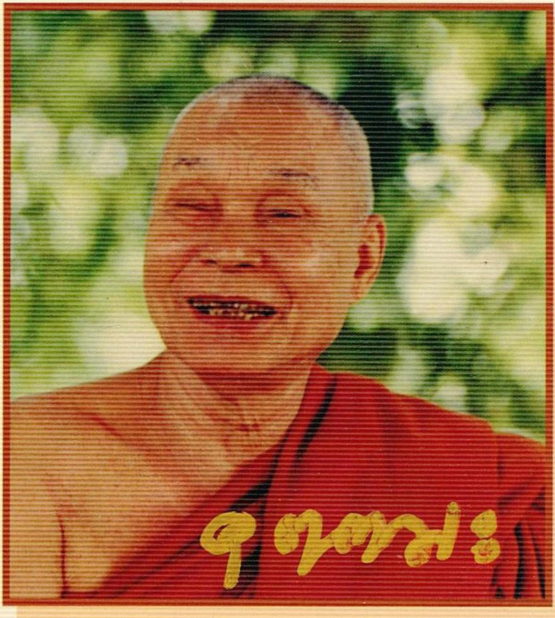
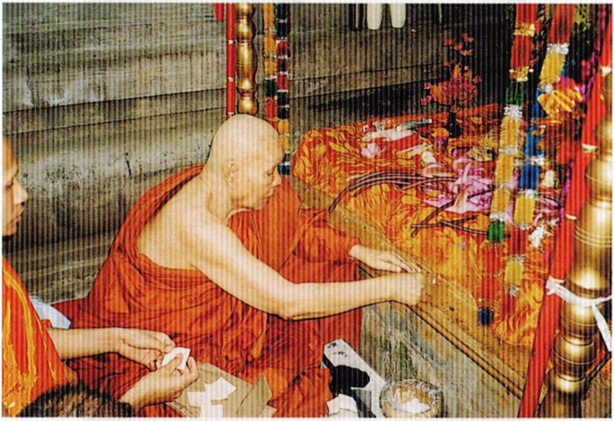


งานฉลองอายุ ๙๐ ปี

พระราชอุดมมงคล (หลวงพ่ออุตตมะ)

ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๔ (๑๐ มีนาคม ๒๕๔๓)

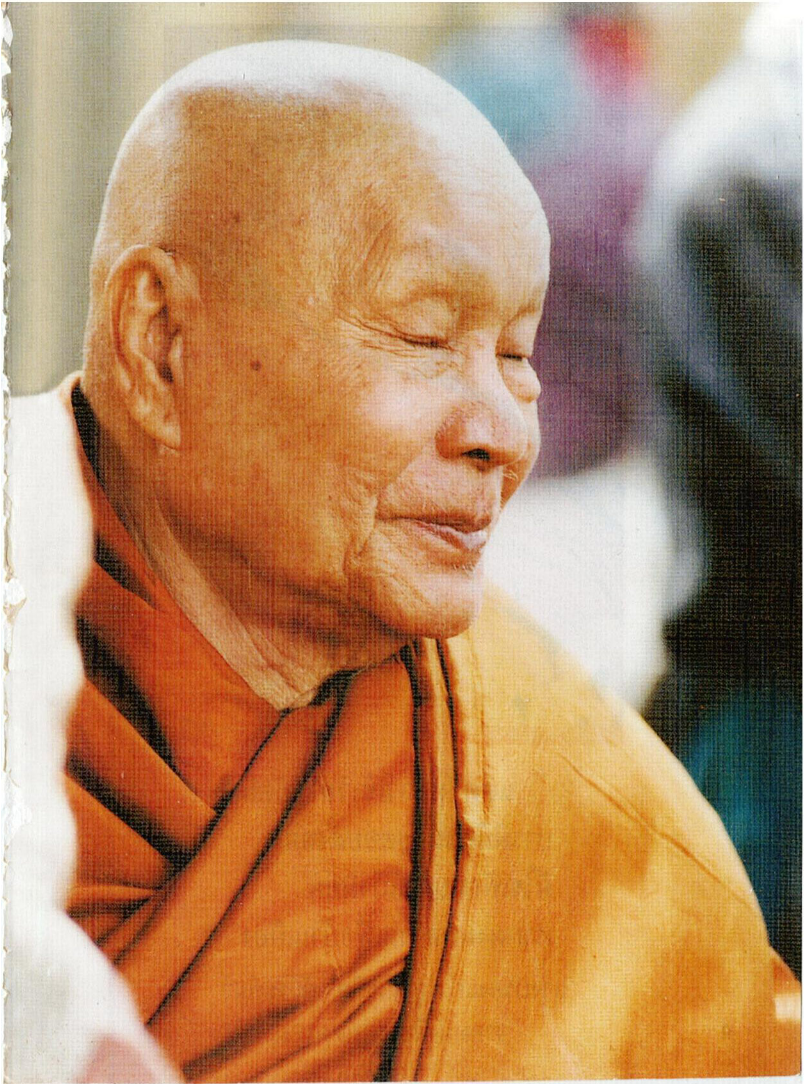


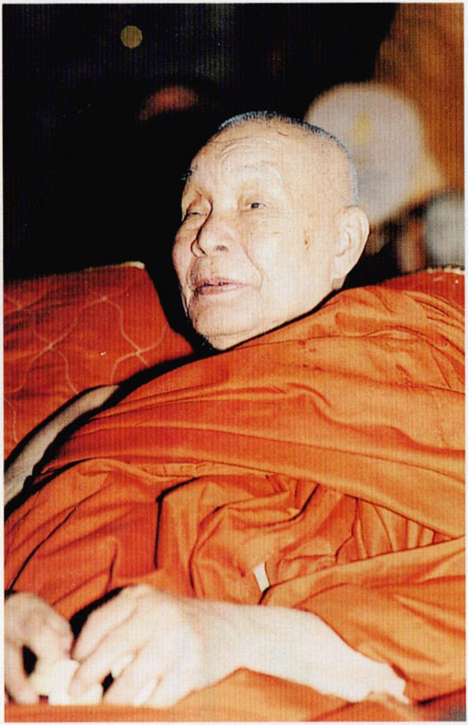
ไม่อิ่มบำเพ็ญกิจ ปรหิตมิผ่อนคลาย
เปรียบดังทะเลหลาย บมิอิ่มอุทกธาร

พระธรรมกิตติวงศ์ ผู้ประพันธ์
(ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)
จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"

จึ่งองค์กษัตริย์นวมราช ธ ประสาทสมัญญา
ตังวายสุพัจนะ "**พระรา– ชอุดมมงคล**"
ยกย่องพระมีสมณศักดิ์ ศุภลักษณ์ประจักษ์ผล
กอปรกิจประโยชน์นิกรชน ประสบสุขเกษมศรี

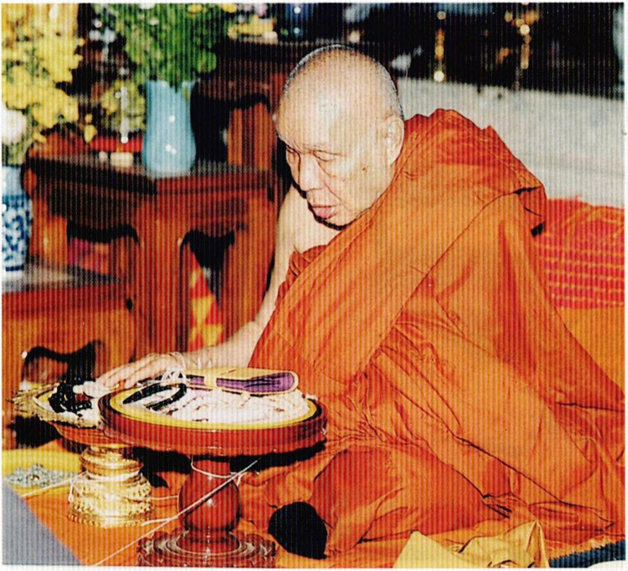
พระธรรมกิตติวงศ์ ผู้ประพันธ์
(ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)
จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"





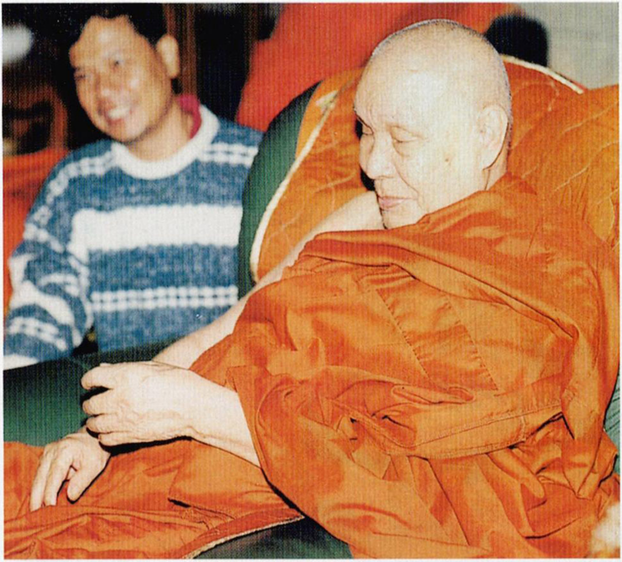
แต่ครั้งเยาว์เข้าวัยในบัดนี้
บารมีน้อยน้อยค่อยสั่งสม
มิใช่เพื่อตนเองเก่งนิยม
หากผงมผลงานเพื่อบ้านเมือง

นางกรองแก้ว บูรณะกิจ ผู้ประพันธ์
จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"



สมญา ธ "อุตตมะ" พระสงฆ์ วรพงศ์พระสัมพุทธ
ทรงญาณทัศนะวรุดมม์ บริสุทธิ์สมาจาร
ทรงศีลวิสุทธิ์พิชิตปราบ มละราบมลายลาญ
หนึ่งในพระเกจิชนขาน วรสงฆ์ธำรงคุณ

พระธรรมกิตติวงศ์ ผู้ประพันธ์
(ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)
จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"



ง่ายง่าย ธ อยู่ ธ บริโภค บมิยากมิยุ่งใจ
ชอบเสริธรรมอิสระใน จรมุ่ง ณ ไพรวัน
ถือหลัก "ธุดงค์" ปฏิปทา อริยานิยมกัน
"ขัดเกลากิเลส"คุณอนันต์ มนมั่นนิรันดร

พระธรรมกิตติวงศ์ ผู้ประพันธ์
(ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)
จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"

ขอร้อยศุภักษร บทฉันทสากล
เป็นบุปผมงคล สุวคันธมาลัย
บูชิตพระเถรุตม์ บริสุทธิสดใส
อยู่เป็นพระโพธิ์ไทร ชนศิษย์นิรันดร์เทอญ

พระธรรมกิตติวงศ์ ผู้ประพันธ์
(ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)
จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"

กำหนดการฉลองอายุ ๙๐ ปี

พระราชอุดมมงคล (หลวงพ่ออุตตมะ)

วัดวังก์วิเวการาม อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

วันศุกร์ที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

เวลา ๑๐.๐๐ น. เจริญพระพุทธมนต์ โดยพระเถระ ๑๕ รูป

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพล โดย

ท่านผู้หญิงเพ็ญศรี วัชโรทัย เป็นประธาน

เวลา ๑๙.๐๐ น. เจริญพระพุทธมนต์ โดยคณะสงฆ์

เวลา ๑๙.๓๐ น. แสดงพระธรรมเทศนา

วันเสาร์ที่ ๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

เวลา ๐๙.๐๐ น. แสดงมุทิตาสักการะ โดยคณะสงฆ์

เวลา ๑๐.๐๐ น. เจริญพระพุทธมนต์ โดยพระเถระ ๑๕ รูป

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพล โดย

พระราชอุดมมงคล เป็นประธาน

เวลา ๑๙.๐๐ น. เจริญพระพุทธมนต์ โดยคณะสงฆ์

เวลา ๑๙.๓๐ น. แสดงพระธรรมเทศนา

วันอาทิตย์ที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

เวลา ๐๙.๐๐ น. ตั้งองค์ผ้าป่าสามัคคี

เวลา ๑๐.๐๐ น. ทอดผ้าป่าสามัคคี

เวลา ๑๐.๓๐ น. พระราชอุดมมงคล อนุโมทนาและให้โอวาท

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพล โดย

พลเอกมงคล อัมพรพิสิฏฐ์ เป็นประธาน

เวลา ๑๒.๓๐ น. พิธีสรงน้ำพระราชอุดมมงคล

คำนำ

หนังสือ "๙๐ ปี พระราชอุดมมงคล" จัดทำขึ้นในโอกาสฉลองอายุ ๙๐ ปี ของ พระราชอุดมมงคล (หลวงพ่ออุตตมะ) ในวันขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๔ พุทธศักราช ๒๕๔๓ ด้วยแรงศรัทธาของศิษยานุศิษย์ที่มีต่อหลวงพ่อ ประวัติของหลวงพ่อ คำประพันธ์สดุดี คำอธิบายการปฏิบัติสมถกรรมฐานและอานาปานัสสติกรรมฐาน นำมาจากหนังสือ "๘๔ ปี อุตตมะ" บทสวดมนต์ นำมาจากหนังสือ "สวดมนต์แปล ฉบับอักษรไทย" ของ แม่ชีจรินทร์ พันธุ์บัญญัติ ภาพที่พิมพ์ทั้งหมดถ่ายโดย นางจันทรา พราหมณ์แก้ว โดยภาพปกถ่ายเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖ ภาพภายในเล่มถ่ายระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๒ ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

หนังสือนี้สำเร็จด้วยความร่วมมือร่วมใจของศิษยานุศิษย์ การจัดพิมพ์ครั้งแรกจำนวน ๑๐,๐๐๐ ฉบับ ได้รับการอนุเคราะห์จาก คุณมนัส–คุณสุวรรณี เลิศวัฒนาเสรี ลิขสิทธิ์ของหนังสือนี้เป็นของวัดวังก์วิเวการาม อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ผู้ประสงค์จะจัดพิมพ์เผยแพร่เพื่อการกุศล ขอให้ทำจดหมายแจ้งให้ทางวัดทราบล่วงหน้าก่อนการจัดพิมพ์

นางจันทรา พราหมณ์แก้ว

ในนามของศิษยานุศิษย์

ธรรมะของพระพุทธองค์
ต้องพิจารณาด้วยจิตของเราโดยโยนิโสมนสิการ
คือพิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย
ต้องตั้งสติ มีสมาธิ เกิดปัญญา
ต้องมีจิตบริสุทธิ์ มีเจตนาสะอาด
จึงจะเข้าใจธรรมะของพระพุทธองค์ได้

พระราชอุดมมงคล

ประวัติ
หลวงพ่ออุตตมะ (โดยสังเขป)

พระราชอุดมมงคล (หลวงพ่ออุตตมะ) เป็นพระสงฆ์ผู้บริสุทธิ์ ปราศจากความหมองมัวใด ๆ สมเป็นแบบอย่างพระสงฆ์ในพุทธศาสนา ท่านรักษาศีล ธรรม วินัย และปฏิบัติศาสนกิจอย่างเคร่งครัดเสมอมา เป็นผู้มีคุณธรรมสูงส่งโดยเฉพาะพรหมวิหารธรรม ได้รับการยกย่องจากในและนอกประเทศ เห็นได้จากการที่มหาสังฆสภาสยามวงศ์-มหานิกาย ประเทศศรีลังกา โดยสมเด็จพระสังฆราช สิริมัลวัตเต อานันทะ มหา นายะ เถระ โดยอนุมัติสังฆสภาได้มีประกาศอนุมัติถวายสมณศักดิ์ อัครบัณฑิตกิตติมศักดิ์เกียรติคุณแด่พระอุดมสังวรเถระ (สมณศักดิ์ขณะนั้น) เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๐ และได้มอบพระบรมสารีริกธาตุฯ กับหน่อพระศรีมหาโพธิ์ เพื่ออัญเชิญมายังประเทศไทย ปัจจุบันประดิษฐาน ณ วัดวังก์วิเวการาม อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

หลวงพ่ออุตตมะ เกิดเมื่อวันอาทิตย์ ขึ้น ๖ ค่ำเดือน ๔ ปีจอ เวลา ๖.๐๐ น. พ.ศ.๒๔๕๓ ณ หมู่บ้านโมกกะเนียง ตำบลเกลาสะ อำเภอเย ปัจจุบันคือจังหวัดมะละแหม่ง ประเทศเมียนม่า เป็นหมู่บ้านชาวมอญ ที่มีความศรัทธา

มั่นคงในพุทธศาสนา บิดาชื่อ นายโง มารดาชื่อ นางทองสุก นายโงนอกจากมีอาชีพทำไร่ทำนาแล้ว ยังเป็นหมอสมุนไพรแผนโบราณที่มีชื่อเสียง ท่านเป็นบุตรคนหัวปี มีนามเดิมว่า "เอหม่อง" และมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน รวม ๑๒ คน (ถึงแก่กรรมแล้ว ๖ คน)

เมื่อเด็กชายเอหม่อง อายุได้ ๙ ขวบ บิดาได้นำไปฝากเรียนหนังสือกับพระสงฆ์วัดโมกกะเนียง เพื่อเล่าเรียนหนังสือรามัญและพม่า ซึ่งท่านสอบได้ที่หนึ่งทุกปี ครั้นอายุได้ ๑๘ปี ด้วยกิตติศัพท์ที่ร่ำลือว่า ท่านเป็นคนขยัน เจ้าอาวาสวัดเกลาสะ จึงมาขอกับบิดามารดาให้บรรพชาเป็น สามเณรและไปอยู่ที่วัดเกลาสะ สามเณรเอหม่องมีกิจวัตรคือตักน้ำจากบ่อไปให้หลวงปู่ใช้ แล้วจึงออกบิณฑบาตและกวาดลานเจดีย์ทุกเช้า เย็น ครั้งละ ๑ ชั่วโมงทุกวันไม่เคยเว้น เวลาที่เหลือคือศึกษาบาลีพระปริยัติธรรม ด้วยจริยขันธนิสัยของสามเณรเอหม่อง เป็นผู้อ่อนน้อมไม่เป็นผู้หัวดื้อ มีไหวพริบชอบสังเกตจดจำสิ่งแวดล้อม จึงสามารถสอบได้นักธรรมตรีในพรรษาแรกและสอบได้นักธรรมโทในพรรษาที่สอง

จากนั้นด้วยความห่วงใยในบิดามารดา ซึ่งมีอายุมากแล้ว ไม่มีใครช่วยทำไร่ ทำนา จึงสึกจากสามเณรโดยมิได้บอกล่วงหน้า มารดาเสียใจมากด้วยอยากให้อยู่ในผ้าเหลืองต่อไป

แต่นายเอหม่องก็มีเหตุผลด้วยความกตัญญู ไม่อาจทนเห็นบิดามารดาลำบาก ตนจึงทำนาทำไร่แทนและให้บิดามารดาผู้แก่เฒ่าไปวัดปฏิบัติธรรม เมื่อมีเวลาว่างจะอ่านหนังสือและสนทนาธรรม ต่อมาไม่นานมีญาติผู้พี่คนหนึ่งมาช่วยทำนาและแบ่งเบาภาระต่าง ๆ ไป ส่วนน้อง ๆ โตขึ้นมากแล้ว นายเอหม่องจึงตัดสินใจบวชเป็นพระและคราวนี้ตั้งใจว่าจะบวชไม่สึก บิดามารดาปลาบปลื้มปิติโมทนา สาธุด้วยความยินดีแล้วจัดการอุปสมบทให้ที่วัดเกลาสะ อำเภอเย จังหวัดมะละแหม่ง ในวันขึ้น ๕ ค่ำเดือน ๖ ปีพ.ศ. ๒๔๗๖ โดยมีพระเกตุมาลา วัดเกลาสะ เป็น พระอุปัชฌาย์ พระนันทสาโร วัดโมกกะเนียง เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระวิสารทะ วัดเจ้าคะเล เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ท่านได้รับ ฉายาว่า *"อุตตมะรัมโภ"* แปลว่า *"ผู้มีความพากเพียรอันสูงสุด"*

หลังจากอุปสมบทเป็นพระภิกษุแล้ว พระอุตตโมหรืออุตตมะได้เรียนบาลีไวยกรณ์ ที่วัดเกลาสะอยู่พรรษาหนึ่งครั้นรับกฐินแล้วจึงกราบลาพระอุปัชฌาย์ไปจำพรรษา เพื่อศึกษาต่อ ณ วัดปราสาททอง (วัดแพปะลัด) จังหวัดมะละแหม่ง วัดปราสาททองเป็นสำนักสอนบาลีและปริยัติธรรมที่มีชื่อเสียง ท่านสามารถสอบนักธรรมเอกได้ในพรรษานั้นพรรษาที่สองท่านอธิษฐานสัจจะฉันอาหาร เพียงมื้อเดียวใน

บาตรและฉันเพียง ๓๒ คำ เพื่อเพียงพอที่จะเลี้ยงอวัยวะทั้ง ๓๒ เท่านั้น จากนั้นได้ขอกราบลาไปศึกษาต่อที่วัดแพใจ๊ (แปลว่า วัดเจดีย์ใหญ่) เมืองสะเทิม เป็นสำนักสอนบาลีและปริยัติธรรมที่มีชื่อเสียงมาก มีเจดีย์และศาลาใหญ่ชื่อว่าสุขการีสามารถรับภิกษุสามเณร ที่เดินทางมาศึกษาต่อเป็นจำนวนนับพันรูป ท่านถวายตัวขอเข้าศึกษาบาลีและพระปริยัติธรรมกับท่านเจ้าอาวาสวัดแพใจ๊ ท่านจำพรรษาอยู่ที่วัดนี้เพื่อเรียน อยู่ถึง ๖ พรรษา จนสอบได้เปรียญ ๘ ประโยค

การสอบเปรียญประโยคที่ ๗-๘ ต้องเดินทางไปสอบที่วัดมหาเจดีย์ชเวดากอง นครย่างกุ้ง การสอบใช้วิธี "ถาม-ตอบ ปากเปล่า" ต้องตอบโดยทันที ซึ่งพระภิกษุอุตตมะสามารถสอบผ่าน และเดินทางกลับมาจำพรรษาที่วัดเกลาสะ

พระเกตุมาลา พระอุปัชฌาย์ เห็นว่าพระภิกษุอุตตมะมีความรู้สูงดีแล้ว จึงมอบหมายให้สอนบาลีธรรมแก่ภิกษุสามเณรในวัด สอนได้เพียง ๑ ปีก็ต้องไปรักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดคะเล หลังจากได้เรียกประชุมชาวบ้านแต่งตั้งเจ้าอาวาสคนใหม่เสร็จสิ้นแล้ว ท่านตั้งใจจะออกธุดงค์จึงตรงไปที่วัดตางวายคะเล ซึ่งมีอาจารย์ที่เชี่ยวชาญทางพระอภิ-ธรรมและกรรมฐาน ชื่อว่า "สิริธัมโม" และได้ฝึกอสุภกรรม-ฐานที่นั่น จนออกพรรษาหมดกฐินแล้ว แรม ๒ ค่ำ เดือน

๑๒ (ขึ้นพรรษาที่ ๑๓) ท่านเริ่มออกธุดงค์โดยมุ่งหน้าขึ้นไปทางเหนือด้วยความประสงค์ที่จะไปนมัสการ พระเจดีย์อินทร์แขวน เมืองสะเทิม ประเทศพม่า ซึ่งอยู่แนวเดียวกับจังหวัดแม่ฮ่องสอน

"พระเจดีย์อินทร์แขวน" เป็นสถานที่สำคัญที่พระธุดงค์ส่วนใหญ่ของไทยและพม่าจะไปนมัสการอธิษฐานจิต เพื่อความสำเร็จแห่งการออกปฏิบัติธุดงค์ หลวงพ่ออุตตมะได้พบกับพระธุดงค์อีกหลายรูป พบคนละวันกันไม่ได้พบพร้อม ๆ กัน อาทิ หลวงปู่แหวนแห่งวัดดอยแม่ปั๋ง จังหวัดเชียงใหม่ หลวงปู่ดุลย์แห่งวัดบรูพาราม จังหวัดสุรินทร์ ครูบาอินทจักรแห่งวัดบ่อน้ำหลวง จังหวัดเชียงใหม่ ครูบาพรหมจักรแห่งวัดพระพุทธบาทตากผ้า จังหวัดลำพูน ต่างรูปต่างธุดงค์มา หลวงพ่อพบหลวงปู่แหวนเป็นรูปแรก ได้ทำความคารพและสนทนากันถึงหลักปฏิบัติกรรมฐานแบบต่าง ๆ

จากนั้นหลวงพ่อจึงออกธุดงค์สู่ภูเขาทัศนคีรี (เตายี) ซึ่งอยู่ระหว่างไทยกับพม่าแนวจังหวัดเชียงราย เนื่องจากเป็นป่าดิบ วันใดที่ได้พบผู้คนบ้างก็พอจะได้ฉันอาหาร แต่ถ้าวันใดไม่พบใครเลยท่านก็จะได้ฉันเพียงน้ำที่ท่านกรองไว้เท่านั้น ในบางครั้งจึงฉันแต่น้ำหลาย ๆ วันติด ๆ กัน แต่ละวันเมื่อถึงเวลาเย็นหลวงพ่อจะปักกลด โดยปฏิบัติตามที่พระอาจารย์

สิริธัมโมได้สั่งสอนไว้ดังนี้

– ให้อธิษฐานจิตวางหินไว้ ๘ ทิศก่อนปักกลด เพื่อป้องกันอันตราย หินนี้ให้วางห่างจากกลดระยะหัตถบาส

– แบ่งเวลาเมื่อปักกลดแล้วดังนี้

ปฐมยาม (๖ โมงเย็น ถึง ๓ ทุ่ม) สวดมนต์ภาวนา

ทุติยยาม (๓ ทุ่ม ถึง ๖ ทุ่ม) พิจารณากรรมฐาน โดยก่อนนั้นท่านจะทำสมาธิย้อนระลึกอดีตตั้งแต่ออกจากวัดเจ้าคะเล จนได้ออกธุดงค์มาได้พบอะไรบ้าง มีทุกข์อย่างไร ปีติอย่างไร พิจารณาว่า ได้เคยศึกษาเล่าเรียนมากับใครบ้าง อาจารย์แต่ละท่านหน้าตาเป็นอย่างไร แล้วจึงพิจารณาแยกสังขารออกเป็นส่วน ๆ ทั้งภายนอกและภายในจนพบจิต แล้วจึงรวมอวัยวะเข้าเป็นตัวตน จากนั้นพิจารณาลมหายใจเข้าออก พิจารณากรรมฐานและนิมิตต่าง ๆ พิจารณาว่าแต่ละวันทำอะไร ทำผิดตรงไหน แก้ไขอย่างไร เมื่อทราบแล้วจะสบายใจไม่มีขุ่นข้อง

ตติยยาม (๖ ทุ่ม ถึง ตี ๒) จงกรมนอกกลดในเขตหัตถบาสเวียน ทักษิณ พิจารณาสังขารที่มีเกิดแล้วดับ ดับแล้วเกิดจนประมาณสองยาม ดาวเรือขึ้นตรงศีรษะจึงเข้าจำวัด

จตุตถยาม (ตี ๒ ถึง ตี ๔) ยังจำวัดอยู่ การจำวัดของท่านเวลาธุดงค์ ท่านจะนอนตะแคงหนุนบาตรและสังฆาฏิ

พลิกตัวไม่ได้จะตกบาตร เพราะแม้ตัวไม่พลิก ใจก็พลิกอยู่ตลอดเวลา จิตจะเปลี่ยนทุก ๑๕ นาทีเป็นอดีตภวังค์บ้างอนาคตภวังค์บ้าง ท่านจำวัดท่านอนตะแคงนี้จนชินถึงปัจจุบัน

ปัจฉิมยาม (ดาวประกายพฤกษ์ขึ้นจนถึงรุ่งอรุณ) พิจารณารับอรุณ

เมื่อข้ามภูเขาสุทัศน์คีรี เดินทางต่อไปถึงเชียงตุง พบวัดพม่าชื่อ วัดจันตง (วัดเชียงตุง) ขณะนั้นเป็นเดือน ๕ ท่านจึงจำพรรษาที่นั่น จนถึงแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๒ จึงธุดงค์ต่อไปทางทิศตะวันออกถึงแม่น้ำสาละวิน บริเวณที่เป็นพรมแดนระหว่างจีนกับพม่า ด้วยความประสงค์ที่จะไปยังต้นน้ำสาละวิน ท่านเดินทางต่อไปจนพบวัดเซตวัน มีพระชราอายุราว ๘๐ ปี รูปร่างอ้วนมีนามว่า พระอัคคะวังโส ท่านถามทางไปยังต้นน้ำสาละวิน ซึ่งพระรูปนั้นบอกว่า ต้องเดินต่อไปอีก ๓ วันจึงเข้าป่าดิบ และจะพบมนุษย์กินคนที่เรียกว่า "นาคะ" หลวงพ่ออุตตมะจึงเดินทางต่อไป จนถึงป่าดิบตามที่พระรูปนั้นบอกไว้ ในที่สุดพบมนุษย์นาคะประมาณสัก ๒๐ คน จับกลุ่มกันดูท่านอยู่ห่าง ๆ พวกนี้สูงเพียงเอวของท่านตัวเล็กผิวดำ ผมหยิกหยอง นุ่งใบไม้และใช้ไม้ซางเป็นอาวุธท่านจึงสำรวมสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกจนมั่นอยู่ในสมาธิ เดินทางไปทางไหนมนุษย์เหล่านั้นก็ตามไป ส่งเสียง

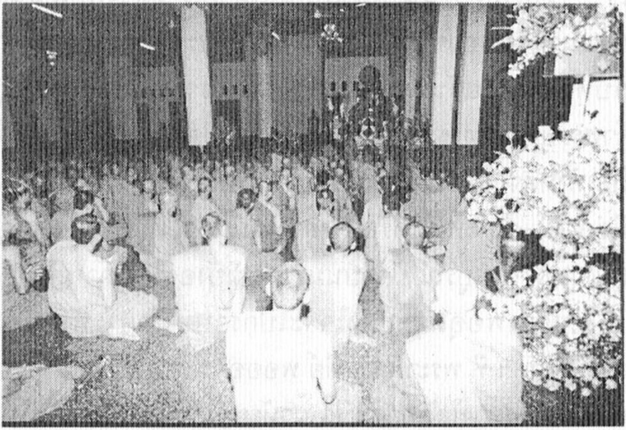
ร้องประหลาดเซ็งแซ่ จึงวิตกถึงอันตรายตามที่ได้ฟังมาจากพระอัคคะวังโส ตรึกตรองดีแล้วจึงเปลี่ยนใจย้อนกลับทางเก่า เมื่อกลับมาถึงวัดเชตวัน แล้วจึงเปลี่ยนเส้นทางธุดงค์ไปทางทิศตะวันออก

เพื่อไปนมัสการพระธาตุพนม ไปถึงเชียงคำ ถามชาวบ้านดูก็ไม่เข้าใจ จนที่สุดได้นมัสการพระธาตุดอยตุงและปักกลดอยู่ ๒ คืน แล้วเดินทางต่อไปยังถ้ำเชียงดาว พักอยู่ที่ถ้ำเชียงดาว ๓ คืน ได้พบพระมอญ ๒ รูป ได้เล่าว่าไปที่วัดเกลาสะมาเมื่อเดือน ๕ นี่เอง ท่านจึงทราบว่าหลวงปู่วัดเกลาสะ ผู้เป็นพระอุปัชฌาย์กำลังอาพาธหนัก ท่านตัดสินใจเลิกธุดงค์เดินทางกลับโดยเร็ว เพื่อมาปรนนิบัติดูแลพระอุปัชฌาย์ซึ่งอาพาธหนักด้วยโรคชรา ขณะนั้นมีอายุได้ ๙๙ ปี กับ ๖ เดือน ในที่สุดเมื่อวันขึ้น ๕ ค่ำ เดือนยี่ ยังไม่ทันเที่ยงคืนหลวงปู่ได้จากไปอย่างสงบ หลวงพ่ออุตตมะและพระผู้ใหญ่อีกหลายรูป จึงช่วยกันจัดงานเผาศพให้หลวงปู่วัดเกลาสะ อย่างสมเกียรติเสร็จสิ้นลงในเดือน ๔ ท่านมอบหมายให้หลวงลุงนันทสาโรช่วยจัดการ ดูแลวัดเกลาสะต่อไป ส่วนท่านเองจะออกธุดงค์อย่างแท้จริง

วันขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๕ หลวงพ่อออกเดินทางจาก เมืองเยมุ่งหน้าไปทางทิศใต้ ขณะนั้นพวกกู้ชาติกำลังทำสงครามอยู่

ชาวบ้านไม่กล้าออกไปไหน ท่านเดินไปตามสันเขาตะไลอ่องต่อด้วยภูเขามิตตาและภูเขาตะนาวศรี ๒-๓ วัน จึงได้พบผู้คนและได้ฉันอาหารสักครั้ง นอกนั้นฉันแต่น้ำ การธุดงค์ครั้งนี้ท่านได้ไปกราบนมัสการพระพุทธรูปตะเคียนดำที่เมืองทวายและต่อไปเกาะสอง ได้ปักกลดอยู่ชายทะเล ท่านเล่าว่าลำบากยิ่งกว่าอยู่ในป่า เพราะชายทะเลมีต้นลำพูมาก มีหนามแหลมคม อีกทั้งมีภูตผีมากมายมาปรากฏ ซึ่งท่านก็แผ่เมตตาให้และสวดมนต์บทพระธรรมจักร จึงไม่เกิดอันตรายใด ๆ ท่านออกเดินทางต่อโดยยึดแนวทะเล ได้พบแต่ชาวประมงไปตลอดทาง จึงเห็นว่าถ้าจะหาธรรมะให้เดินในป่าดีกว่าเพราะต้องถือสัจจะมากกว่า

ขณะนั้นมีข่าวว่า กะเหรี่ยง มอญ และไทยใหญ่ เดินขบวนขอแยกตัวเป็นอิสระ เพื่อปกครองพื้นที่ของตนเอง เกิดมีขบวนการกู้ชาติมอญ และมีโจรป่าชุกชุม เมืองทวายและเกาะสองที่ท่านกำลังธุดงค์อยู่นี้ ตรงกับอำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี ท่านเดินทางต่อถึงเขากระจง และทางภูเขาตะนาวศรี บริเวณต้นแม่น้ำตะไลอ่องซึ่งเป็นซอกเขา ใกล้ชายแดนไทย-พม่า แถบจังหวัดกาญจนบุรี และเดินทางเข้าสู่ประเทศไทยที่ตำบลปิล็อก



พัฒนาท้องถิ่นแผ่นดินแล้ง
ส่งเสริมแหล่งบาลีหลายที่ถิ่น
โรงเรียนพระปริยัติธรรมนำชีวิน
พลิกแผ่นดินแล้งล้ำเจิดจ้าพลัน

นางกรองแก้ว บูรณะกิจ ผู้ประพันธ์

จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี

เมื่อเข้ามาอยู่ในประเทศไทย หลวงพ่อได้พบกับเจ้าของเหมืองที่ปิล๊อก ซึ่งได้พาท่านไปพบหลวงพ่อไตแนม เจ้าอาวาสวัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ หลวงพ่อไตแนม ชาวกะเหรี่ยง บวชที่วัดเกลาสะ โดยมีพระอุปัชฌาย์รูปเดียวกับท่านพูดคุยกันถูกอัธยาศัย จึงได้ชวนให้หลวงพ่ออยู่จำพรรษาที่วัดท่าขนุน พรรษานั้นหลวงพ่อได้รวมศรัทธาญาติโยมทั้งหลายสร้างมณฑปครอบรอยพระพุทธบาทจำลอง ซึ่งมีอยู่เดิมแล้ว งานนี้ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ทุมจนเสร็จสมบูรณ์ ปัจจุบันมณฑปนี้ยังอยู่ในสภาพดี

หลวงพ่ออุตตมะตั้งใจจะไปกราบนมัสการพระบรมสารีริกธาตุฯ ที่ พระปฐมเจดีย์ พอออกพรรษา ผู้ใหญ่ทุมจึงพาท่านเดินทางโดยอาศัยเรือเผาหัวของเหมืองแร่มาที่ เมืองกาญจน์ พักค้างแรมที่วัดญวน ๒ คืน จึงเดินทางต่อไปถึงพระปฐมเจดีย์สมดังที่ตั้งใจไว้ ต่อมาไม่นานนายสถานีรถไฟบางกอกน้อยมานิมนต์ให้ท่านไปกรุงเทพฯ ท่านจึงได้กราบพระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร (พระแก้วมรกต) ครั้งนั้นท่านได้สวดมนต์ไหว้พระ แล้วจึงนั่งสมาธิพิจารณาดูตามประวัติ เกิดนิมิตเป็นภาพพระบรมสารีริกธาตุทั้ง ๙ องค์ ปรากฏอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ขององค์พระแก้วมรกตดังที่ได้เคยทราบมา แม้ในนิมิตจะเห็นไม่ชัดเจนนักแต่ท่านก็เชื่อว่ามีอยู่จริง จึงก้ม

ลงกราบด้วยความปิติ

กลับจากกรุงเทพฯ ท่านได้รับนิมนต์ไปจำพรรษา (พรรษา ๑๙) ณ วัดปรังกาสี ซึ่งเป็นวัดร้างมีแต่กุฏิมุงหญ้าคาเพียงหลังเดียวและไม่มีพระสงฆ์เลย ท่านได้กำนันไชยี ชาวกะเหรี่ยง ผู้มีอิทธิพลที่นั่นเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการสร้างกุฏิและเจดีย์อีก ๑ องค์ นิมนต์พระกะเหรี่ยงมาอยู่ ๓ รูป หลวงพ่อลงมือสอนภาษามอญแก่พระกะเหรี่ยงทั้ง ๓ รูป เพื่อเป็นพื้นฐานในการสอนธรรมะแก่ญาติโยมต่อไป

จากนั้นท่านเดินทางไปที่กิ่งอำเภอสังขละบุรี ได้พบคนมอญอพยพจำนวนมาก มีทั้งมาจากโมกกะเนียง เจ้าคะเล และมะละแหม่ง ต่างรู้จักหลวงพ่อเป็นอย่างดี นายเจริญผู้เป็นปลัดอำเภอต้องปฏิบัติหน้าที่อย่างหนัก ในการเลี้ยงดูคนมอญเหล่านี้ หลวงพ่อจึงพาคนมอญอพยพไปอาศัยที่บ้านวังกะล่างและลงมือสร้างกุฏิกับแพ เพื่อใช้เป็นโบสถ์น้ำ ตอนนั้นเป็นปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ต่อมาอีกหนึ่งปีมีคนมอญอพยพเข้ามาอีกหลวงพ่อจึงขอร้องให้ปลัดเจริญ อนุญาตให้ชาวมอญอพยพไปสร้างหมู่บ้านใหม่ที่หน้าอำเภอคนละฝั่งแม่น้ำกัน หลังจากสร้างหมู่บ้านเสร็จ ท่านได้เรียกประชุมคนมอญโดยเชิญปลัดเจริญมาร่วมฟังด้วย เป็นการชี้แจงให้คนมอญอพยพรู้ว่าที่พวกเขาทั้งหลายได้เข้ามาอาศัยในเมืองไทย

ที่บ้านวังกะนี้ด้วย หลวงพ่อเป็นผู้ขอร้องปลัดเจริญไว้ ทุกคนที่อยู่ในหมู่บ้านนี้จึงต้องปฏิบัติตามกฎ ๓ ข้อของท่านคือ

๑. ห้ามดื่มสุรา

๒. ห้ามเล่นการพนัน

๓. ห้ามลักทรัพย์และห้ามผิดลูกผิดเมียใคร

พ.ศ. ๒๔๙๗ กำนันทุนซ่า แก้วจันทร์ ได้มานิมนต์ท่านไปจำพรรษาที่วัดนิเถะ (วัดศรีสุวรรณ) ซึ่งเป็นวัดร้าง ท่านไปนิมนต์พระจากวัดอื่นรวมได้ ๙ รูป โดยตัวท่านเองเป็นเจ้าอาวาส ท่านจำพรรษาที่วัดนี้ ๒ พรรษา

พ.ศ. ๒๔๙๙ แรม ๙ เดือน ๔ หลวงพ่อได้กำหนดฤกษ์ยามนิมนต์พระกะเหรี่ยงทุกวัด ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้านมาร่วมพิธีสวดมนต์ยกเสาสร้างวัดใหม่ทางฝั่งมอญ เพราะคนมอญ ๙๐ หลังคาเรือนต้องข้ามแม่น้ำมาทำบุญที่วัดนิเถะด้วยความยากลำบาก วัดแห่งนี้ชาวบ้านเรียกกันติดปากว่า "วัดหลวงพ่ออุตตมะ" พ.ศ. ๒๕๐๒ ท่านได้สร้างศาลาการเปรียญขึ้นอีกหลังหนึ่ง เพราะเมื่อถึงเวลาเข้าพรรษาชาวบ้านทั้งหมดจะมาร่วมกันทำบุญที่วัดแห่งนี้ ด้วยทุกคนถือว่าท่านเป็น"**หลวงพ่อใหญ่**" ท่านเองพยายามเป็นหลวงพ่อของคนทุกเชื้อชาติโดยไม่แบ่งแยกกัน ชาวบ้านแถบชายแดนนี้ทุกเชื้อชาติจึงมีความสามัคคีกลมเกลียวกันดี เพราะไม่ว่าจะเป็นชน

วัดวังก์วิเวกฯ พระนฤมิต สุวิจิตรอลังการ
สูงเยี่ยมจะเทียมมรุวิมาน ณ สวรรค์ทิพาลัย
ท่ามกลางนทีและศิขรินทร์ ลุสงัดนิรัติศัย
ปรีดิ์เปรมเกษมสุขหทัย รดิไหนจะเทียมทัน

พระธรรมกิตติวงศ์ ผู้ประพันธ์
(ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)
จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"

เผ่าไหน ชาติไหนก็เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่ออุตตมะทั้งสิ้น และด้วยความเลื่อมใสศรัทธาในองค์ท่านนี้เอง ชาวบ้านทุกเชื้อชาติในแถบนั้นจึงได้ร่วมแรงร่วมใจกันสละทั้งแรงกายและทุนทรัพย์ เพื่อให้หลวงพ่อท่านได้พัฒนาวัดนี้สืบต่อมา จนเป็น “**วัดวังก์วิเวการาม**”

ท่านได้ทำนุบำรุงเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่ชาวบ้านทุกหมู่เหล่า ตลอดทั่วทุกสันเขาและป่าดงในเขตแดนนั้น ด้วยความมุ่งมั่นสร้างศรัทธาแก่ชนทุกเชื้อชาติ เพื่อความสุขสงบร่มเย็นใต้ร่มบวรพุทธศาสนาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชื่อเสียงและกิตติศัพท์ของท่านได้เลื่องลือไปถึงระดับจังหวัด

พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้รับสมณศักดิ์เป็น พระครูชั้นตรี โท เอก ฝ่าย วิปัสสนาธุระ ที่ “พระครูอุดมสิทธาจารย์”

พ.ศ. ๒๕๒๔ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ “พระอุดมสังวรเถระ”

พ.ศ. ๒๕๒๖ ได้รับถวายสัญชาติไทย จาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ดังประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๐๐ ตอนที่ ๔๑ ลงวันที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๖

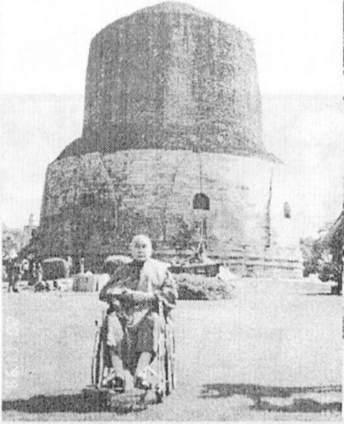
พ.ศ. ๒๕๓๔ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ **"พระราชอุดมมงคล พหลนราทร มหาคณิสสร บวรสังฆารามคามวาสี"**

หลวงพ่ออุตตมะ เป็นภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นผู้มักน้อย มีความ เมตตากรุณาต่อคนทั่วไป โดยไม่เลือกชั้นวรรณะและเชื้อชาติ จึงมีประชาชนจากหลายชาติหลายภาษาเดินทางไปกราบนมัสการท่านไม่ขาดระยะ ด้วยท่านมีพุทธานุภาพ ในเมตตาธรรมและพรหมวิหารธรรม ไม่ว่าจะเป็นน้ำมนต์ พระผงเนื้อว่านต่าง ๆ ลูกประคำ เหรียญรูปหลวงพ่อฯ รูปหล่อจำลององค์ท่าน หรือไหมมงคล ๗ สีฯ ต่างเป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชน ทุกชาติ ทุกภาษาต้องการมีไว้เพื่อคุ้มครองตน และท่านยังเมตตาสอนอีกว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงเปลือกนอกของพระศาสนา คุ้มครองได้เพียงร่างกายขันธ์ห้าในชาตินี้เท่านั้น ถ้าอยากพ้นทุกข์แท้จริง จงนำเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปปฏิบัติเถิด พุทธศาสนิกชนทั้งหลายพึงตั้งตนอยู่ในฆาราวาสธรรม รักษาศีล ๕ และสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน จะอยู่เป็นปกติสุข.

อินทิรา ซาฮีร์ ผู้เรียบเรียง

จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"

สังเวชนียสถานประเทศอินเดีย พฤศจิกายน ๒๕๔๒



มากด้วยอมัจฉริยจิต บมิคิดจะกีดกัน
เมตตาอเนกสหธรร- มิกะด้วยสุลาภผล
ลือชาก็ "สร้อยประคำ" นิยม อภิวัตถุมงคล
ถ้วนทั่วประชานิกรชน จิตหวังจะพกพาฯ

พระธรรมกิตติวงศ์ ผู้ประพันธ์
(ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)
จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"

ประวัติย่อเกี่ยวกับลูกประคำ ๑๐๘

ในปีพุทธศักราช ๒๒๕ คณะสงฆ์ในบวรพระพุทธศาสนาในประเทศอินเดีย ได้ประชุมตกลงกันจัดส่งพระอรหันต์เถระ เดินทางออกไปเผยแพร่พระพุทธศาสนาในดินแดนต่างๆ การนี้ได้มอบหมายให้พระอรหันต์ ๒ รูป คือ พระโสณเถระ และ พระอุตตรเถระ เดินทางมาเผยแพร่พระพุทธศาสนา และนำพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธองค์มาประดิษฐานในดินแดนสุวรรณภูมิ ซึ่งมีเมืองนครปฐมในปัจจุบันเป็นจุดศูนย์กลาง เมื่อได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวแล้ว จึงได้เดินทางออกจากเมืองปาฏลีบุตรในประเทศอินเดีย โดยนำพระบรมสารีริกธาตุมาด้วย ครั้นเมื่อเดินทางผ่านเมืองสะเทิมในประเทศมอญ พระอรหันต์เถระทั้งสองรูปได้พบกับฤาษี ๓ องค์ ซึ่งบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ที่บริเวณภูเขาสุทัศน์คีรีใกล้เมืองสะเทิม คือ พระฤาษีคุปตะ พระฤาษีจุลละ และพระฤาษีเทวิละ พระฤาษีทั้ง ๓ องค์นี้ เมื่อได้เห็นพระจริยาวัตรและปฏิปทาอันงดงามของ พระโสณเถระและพระอุตตรเถระ ก็บังเกิดศรัทธาความเลื่อมใส ชักชวนกันกราบไหว้นมัสการ และซักถามพระอรหันต์ทั้งสองว่า “ท่านเป็นศิษย์ของผู้ใด ใครคือศาสดาของท่าน” พระ

อรหันต์เถระทั้งสองรูปเล่าเรื่องราวประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนาและอธิบายให้ฤๅษีทั้ง ๓ องค์ฟังโดยละเอียด พระฤๅษีทั้ง ๓ องค์เมื่อได้ทราบว่าพระรัตนตรัย ได้บังเกิดขึ้นในโลกนี้แล้วก็รู้สึกปิติยินดี แต่มีความเสียดายที่ไม่ได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์ เพราะทรงเข้าปรินิพพานไปแล้ว จึงซักถามว่า พระรัตนตรัยทั้งสามมีคุณเท่าใด พระเถระทั้งสองก็อธิบายให้ฟังว่า คุณพระพุทธเจ้ามีจำนวน ๕๖ ดังบทสวดพระพุทธคุณ (อิติปิโสภควา) คุณพระธรรมเจ้ามีจำนวน ๓๘ ดังบทสวด พระธรรมคุณ (สวากขาโต) และคุณพระสังฆเจ้ามีจำนวน ๑๔ ดังบทสวดพระสังฆคุณ (สุปฏิปันโน) เมื่อรวมกันแล้วคุณพระรัตนตรัยมีจำนวนทั้งสิ้น ๑๐๘ พระฤๅษีทั้งสามได้ปรึกษาหารือกันว่า เราควรจะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้น้อมระลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัยอยู่เสมอ ในที่สุดได้ตกลงกันสร้างลูกประคำขึ้นมา เพื่อใช้ในการสวดมนต์ภาวนา โดยกำหนดให้ลูกประคำมีจำนวน ๑๐๘ เม็ด เท่ากับคุณพระศรีรัตนตรัย และที่ยอดของสายประคำได้ใส่ลูกประคำไว้อีก ๓ เม็ด เพื่อแทนพระรัตนตรัยเจ้าทั้งสาม คือ พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้าและพระสังฆเจ้า สำหรับบทสวดภาวนาเกี่ยวกับลูกประคำนั้น พระฤๅษีทั้งสามกำหนดเอาพระนามของพระพุทธเจ้าทั้ง ๕ พระองค์ในภัทรกัปนี้ คือ

"นะโม พุทธายะ" มาประยุกต์กันเข้ากับพระคาถา "โอม" คือ "มะอะอุ" ซึ่งเป็นคาถาของท้าวมหาพรหมที่บรรดาฤาษีทั้งหลายนำมาใช้กันอยู่เป็นประจำนั้น มาสวดภาวนาเวลาชักลูกประคำโดยอนุโลม ปฏิโลม ดังต่อไปนี้คือ "นะ โม พุท ธา ยะ ยะ ธา พุท โม นะ มะ อะ อุ อุ อะ มะ" ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ลูกประคำ ๑๐๘ ได้แพร่หลายเรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้

จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"

คติธรรมในพุทธศาสนา

โดย พระราชอุดมมงคล (หลวงพ่ออุตตมะ)

วัดวังก์วิเวการาม อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

๑. บุคคลผู้ซึ่งจะประสบผลสำเร็จในกิจการงานทั้งหลายทั้งปวง จะต้องประกอบด้วยสิ่งสำคัญ ๓ ประการคือ

ก. **กรรม** ต้องเป็นผู้ประกอบกุศลกรรม คือกรรมที่ดีในอดีตและปัจจุบัน

ข. **ปัญญา** ต้องเป็นผู้รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณาหาเหตุผลทั้งในด้านดี ด้านเสีย ในการประกอบกิจการงานทั้งหลาย

ค. **วิริยะ** ต้องเป็นผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียร บากบั่นพากเพียรพยายามกระทำ กิจการงานทั้งหลายที่ ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองแล้วโดยไม่เหนื่อยหน่ายหรือ ย่อท้อ

๒. เมตตาธรรม เท่านั้นที่จะเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่างได้

๓. เข้าไปอยู่ที่เมืองใด ต้องกระทำให้เหมือนคนในเมืองนั้น

๔. การกระทำอันใด จะเป็นบุญหรือบาป ขึ้นอยู่กับเจตนาเป็นใหญ่

๕. บุคคลผู้ยึดมั่นอยู่ในศีลและหมั่นสวดมนต์ไหว้พระอยู่เสมอ ย่อมสำเร็จประโยชน์

๖. บุคคลกระทำกรรมอันใดไว้ ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้น

๗. เหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านไปแล้ว เราย่อมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ จงพยายาม กระทำปัจจุบันและอนาคตของเราให้ดีที่สุดแล้วกัน

๘. ในการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เราต้องระวังในเรื่อง "อุปา-ทาน" ให้มากที่สุด

๙. สิ่งใดก็ตาม เมื่อเราได้พิจารณาใคร่ครวญโดยรอบคอบแล้วว่า ไม่ขัดต่อหลักคำสั่งสอนในบวรพุทธศาสนา ก็จงกระทำไปเถิด พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงห้ามไว้

จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"

ธรรมะที่หลวงพ่อนำมาสั่งสอนศิษย์

- **ธรรมะว่าด้วยกรรม**
- การที่เราทั้งหลายได้มานับถือพุทธศาสนาในทุกวันนี้นั้น เพราะด้วยเหตุของกรรมอันเราได้ทำไว้ดีแล้วแต่ชาติปางก่อน
- อันบุคคลใดจะได้พบได้ถึงพระพุทธศาสนาต่อไปอีก ก็เป็นด้วยมีเจตนาสร้างศรัทธา ให้เกิดในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในภพนี้ชาตินี้
- **ธรรมะว่าด้วยสมาธิ กรรมฐาน**
- ความรู้ความสำนึกในคุณแห่งพระพุทธ คุณแห่งพระธรรม คุณแห่งพระสงฆ์ จะเกิดมีแก่เราได้ก็ด้วยการบำเพ็ญเพียรให้มีสมาธิเกิดขึ้นในใจ
- เพราะเมื่อจิตมีสมาธิแล้ว ก็จะเกิดมีปัญญาขึ้นได้
- ศิษย์ทั้งหลายมาถึงวัดแล้ว จงไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีลและกระทำกรรมฐานหากำไรให้แก่ชีวิตนี้ ทำชีวิตให้มีคุณค่า
- หากเราทั้งหลายสำนึกในคุณของพระพุทธ คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ กันมาก ๆ ก็จะทำให้พระพุทธศาสนาแน่นหนา เป็นที่พึ่งของคนทั้งหลายสืบไป
- จงใช้กสิณดิน เป็นองค์กรรมฐาน

- หรือจะใช้บริกรรมภาวนา คำว่า "พุทโธ"
- สองประการนี้หลวงพ่อกล่าวถึงเสมอ และให้การสนับสนุนทั้งสองวิธี
- บูชาพระแล้ว สวดมนต์ให้มากก่อนปฏิบัติกรรมฐาน จะทำให้เกิดสมาธิง่าย
- **ธรรมะว่าด้วยเมตตา**
- ก่อนที่จะปฏิบัติกรรมฐาน ทำสมาธิ ให้แผ่เมตตาก่อน
- เพราะการทำสมาธิกรรมฐาน เป็นการประกอบคุณงามความดี ซึ่งมักจะมีเทพมิจฉาทิฐิ คอยขัดขวางมิให้กระทำได้โดยสะดวก
- เมื่อเราแผ่เมตตาเป็นการสร้างมิตร จะได้รับการคุ้มครองปกป้องสนับสนุนให้การปฏิบัติมีผลดี
- เมตตาทำให้เกิดสามัคคี และเกิดสุขในหมู่คณะ
- คุณแห่งเมตตามีมาก
- แม้แต่พระพุทธศาสนา ก็ถือกำเนิดมาได้ด้วยเมตตาธรรม

พุทธมามกะ คนนับถือพระพุทธเจ้า
ได้รับพรในการปฏิบัติธรรม
จะได้รับผลานิสงส์ด้วยเจตนาบริสุทธิ์
จะได้เป็นสาธุชนคนดี
และดียิ่งขึ้นต่อไป

พระราชอุดมมงคล

วิธีปฏิบัติกรรมฐาน

โดย

หลวงพ่ออุตตมะ

การปฏิบัติกรรมฐานนั้น คือ การที่เราปฏิบัติตามพระธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติเพื่อต้องการจะหลุดพ้นจากทุกข์ เพื่อให้บรรลุถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลาย คือ **นิพพาน**

ในการปฏิบัติกรรมฐานของเหล่าพุทธศาสนิกชนผู้ยังเป็นปุถุชนอยู่นั้น จำเป็นต้องเริ่มด้วย **"สมถะ"** หมายถึงการทำจิตให้สงบ สะอาด นิ่ง โดยเริ่มตั้งแต่

- การรักษาศีล ๕ เป็นนิจ
- ไหว้พระสวดมนต์ทุกวัน
- แล้วแผ่เมตตาให้มาก ๆ

เมื่อปฏิบัติอย่างนี้ได้เป็นประจำแล้วจึงจะปฏิบัติ กรรมฐาน โดยก่อนที่จะปฏิบัตินั้นเราต้องทำความสะอาดหลาย ๆ อย่างในตัวเรา เช่น อาบน้ำชำระร่างกายก่อนแล้วแต่งตัวให้สะอาด จัดอาสนะที่นั่งให้สะอาดและทำจิตของเราให้สะอาดโดยต้องมีสติกำกับอยู่เสมอ

ศีล ๕ ศีล แปลว่า สะอาด หมายถึง *ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว ๕ ประการ*

- เว้นจากการทำลายชีวิต
- เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้
- เว้นจากการประพฤติผิดในกาม
- เว้นจากการพูดเท็จ
- เว้นจากของมึนเมา คือสุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

เมื่อมีศีลแล้ว จิตสะอาด เจตนาสะอาด ฉะนั้นเมื่อเรารักษาศีล ๕ ได้เคร่งครัด จิตเราจะถูกพัฒนาขึ้น เราทำบุญอะไร เราก็จะได้อานิสงส์มากกว่า ประเสริฐกว่า บุญของเราก็จะสะอาดกว่าสวยงามกว่าผู้ที่ไม่รักษาศีล โดยเฉพาะสำหรับฆารวาส ศีล ๕ นั้นเป็นแกนใหญ่ของพุทธศาสนิกชน เมื่อจิตเราอยู่ในศีล ๕ แล้วจิตของเราจะเกิดมีเมตตา กรุณา มุทิตา ขึ้นมาเอง จิตจะคิดแต่ความดีเป็นสุจริต ศีล ๕ ที่เรารักษาก็จะละเอียดมากขึ้น สะอาดมากขึ้นด้วยเราเว้นจาก *ทุจริต ๑๐ ประการ* นั่นก็คือ *อกุศลกรรมบท ๑๐* เป็นกรรมที่นำไปสู่ ทุคติ ๑๐ อย่าง ได้แก่

ก. กายกรรม ๓

ฆ่าสัตว์

ลักทรัพย์

ประพฤติผิดในกาม

ข. วจีกรรม ๔

พูดเท็จ

พูดส่อเสียด

พูดหยาบคาย

พูดเพ้อเจ้อ

ค. มโนกรรม ๓

เพ่งเล็งอยากได้ของเขา

คิดปองร้ายผู้อื่น

เห็นผิดจากคลองธรรม

ฉะนั้น เมื่อรู้เช่นนี้แล้วเราก็เอาแต่สุจริต เราสร้างแต่*บารมีที่เป็นกุศล* เป็นกรรมดีนั่นคือ *บุญกิริยาวัตถุ ๑๐* ได้แก่

๑. ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ทาน

๒. สีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีล

๓. ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ฝึกอบรมจิต

๔. อปจายนมัย ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม

๕. เวยยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายในงานต่าง ๆ

๖. ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการให้ส่วนบุญแก่ผู้อื่น

๗. ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น

๘. ธัมมัสสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม

๙. ธัมมเทสนามัย ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมแก่ผู้อื่น

๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้จิตจะเป็นสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นเอง การงานก็จะก้าวหน้าขึ้น การงานนั้นก็จะสำเร็จไปด้วยดี ด้วยเรามีปัญญาพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง การอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะก็จะเป็นกัลยาณมิตรรักกัน ชอบกัน

การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งเราต้องมีศรัทธาอย่างแรงกล้า ศรัทธาคือ ความเชื่อถือเชื่อมั่นในสิ่งดีงาม โดยเริ่มจากการที่เราต้องรู้ว่า พระพุทธเจ้าของเรานั้นท่านเป็นใคร การตรัสรู้ของพระพุทธองค์นั้นเป็นบุญคุณอันมหาศาลแก่พวกเราอย่างไร เพราะการที่เราจะสวดมนต์นั้น เราจำเป็นต้องรู้ลึกซึ้งในความหมายของบทสวดนั้น ๆ นับเริ่มตั้งแต่เราตั้ง "นะโม" เราต้องรู้ด้วยมโนกรรมของเรา

แล้วว่า จะตั้งอย่างไร สวดอย่างไร เราจะไหว้ใคร ฉะนั้นเราจึงต้องรู้ลึกซึ้งในบาลี แปลความหมายได้และอธิบายความได้เช่น

"อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ" เราต้องรู้ว่าบาลีเขาแปลว่า *พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบระลึกถึงคุณของพระพุทธองค์)* เราจะกราบระลึกถึงคุณของพระพุทธองค์ได้ เราจึงต้องรู้อยู่แล้วว่า พระพุทธเจ้าไม่ใช่บุคคลธรรมดา บุญคุณในการตรัสรู้ของพระพุทธองค์นั้นมีมากมายประการใดเป็นต้น ดังนั้นการที่เราอยู่ในศีล ๕ ศีลนั้นจะชำระจิตของเราให้สะอาด ถ้าจิตไม่สะอาดก็จะสวดไม่ถูก แปลไม่ออก ใจไม่สะอาดสวดไปถึงไหนยังไม่รู้ นั่นเพราะจิตไม่มีสมาธิ เราจึงต้องรู้ซึ้งในบทสวดมนต์ที่เราสวด สวดไปพิจารณาไป สวดด้วยใจที่เลื่อมใสศรัทธา เชื่อจริง ๆ อย่างมั่นใจ แน่ใจไม่สงสัย เพราะการสวดมนต์นี้จะทำให้ใจของเราสงบลงไป อ่อนลงไป เย็นลงไปด้วย เรารู้ซึ้งอย่างนี้แล้ว เมื่อเราอยู่ในศีล ๕, ปฏิบัติเว้นจากอกุศลกรรมบท ๑๐, ปฏิบัติแต่บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ และหมั่นสวดมนต์ไหว้พระเป็นกิจวัตร เราก็จะไม่ต้องตกอยู่ในอบายภูมิ เราก็จะ

ได้บุญนับแต่เราสวดไปเลย อานิสงส์นี้แหละที่ก่อเป็น **ตบะ** ให้เรา ดังนั้นเมื่อเราสร้างกรรมฐาน จะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็จะแน่นหนาขึ้นมาด้วยอานิสงส์ที่เราสร้างไว้แล้ว (บทสวดมนต์ต่าง ๆ ที่ หลวงพ่อฯ ให้สวดเป็นประจำมี ๑๕บท ดูได้จากหนังสือ ชีวประวัติและบทสวดมนต์ ที่จัดพิมพ์ขึ้นใหม่)

การแผ่เมตตา โดยใช้บทแผ่เมตตาใหญ่ (พรหมวิหาร ๔) เราจะแผ่ให้บุคคล ๑๒ และแผ่ไปทั้ง ๑๐ ทิศ ก่อนจะสวดให้เราตั้งจิตเป็นสมาธิด้วยเมตตา รู้ลึกซึ้งในความหมายของคำที่จะสวด เมตตานั้นจึงจะแผ่ไปถึงบุคคล ๑๒ ที่เราสวดถึง ดังนั้นพึงทำความเข้าใจก่อนว่า

ก. **บุคคล ๑๒** คือ **อโนธิสะ ๕** (ไม่ต้องระบุชื่อ)

๑. สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
๒. สัพเพ ปาณา ปาณะสัตว์ทั้งปวง
๓. สัพเพ ภูตา ภูตผีทั้งปวง
๔. สัพเพ ปุคคลา บุคคลทั้งปวง
๕. สัพเพ อัตตะภาวะปริยาปันนา สัตว์ในร่างกายเราทั้งปวง

โอธิสะ ๗ (ต้องระบุชื่อ)

๖. สัพพา อิตถิโย — สัตว์เพศหญิงทั้งปวง

๗. สัพเพ ปุริสา — สัตว์เพศชายทั้งปวง

๘. สัพเพ อะริยา — ผู้เจริญแล้วทั้งปวง

๙. สัพเพ อะนะริยา — ผู้ที่ยังไม่เจริญทั้งปวง

๑๐. สัพเพ เทวา — เทวดาทั้งปวง

๑๑. สัพเพ มนุสสา — สัตว์มีใจสูงทั้งปวง

๑๒. สัพเพ วินิปาติกา — สัตว์นรกทั้งปวง

ข. **ทิศทั้ง ๑๐** อันได้แก่

๑. ปุรัตถิมายะ ทิสายะ — ทิศตะวันออก

๒. ปัจฉิมายะ ทิสายะ — ทิศตะวันตก

๓. อุตตะรายะ ทิสายะ — ทิศเหนือ

๔. ทักขิณายะ ทิสายะ — ทิศใต้

๕. ปุรัตถิมายะ อะนุทิสายะ — ทิศตะวันออกเฉียงใต้

๖. ปัจฉิมายะ อะนุทิสายะ — ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ

๗. อุตตะรายะ อะนุทิสายะ — ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ

๘. ทักขิณายะ อะนุทิสายะ — ทิศตะวันตกเฉียงใต้

๙. เหฏฐิมายะ ทิสายะ — ทิศเบื้องต่ำ

๑๐. อุปริมายะ ทิสายะ — ทิศเบื้องบน

ค. **พรหมวิหาร ๔** อันได้แก่

๑. **เมตตา**

"อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ"

จงอย่าจองเวรกัน อย่าผูกพยาบาทอาฆาตกัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่าข่มเหงรังแกกัน อย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจ จงรักษาตน ให้เป็นสุขเป็นสุขเถิด

๒. **กรุณา**

"อะลาภา อะยะสา นินทา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ"

จงพ้นจากความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และความทุกข์ทั้งปวง

๓. **มุทิตา**

"ลัทธะสัมปัตติโต มา ลัทธะยะสะโต มา ลัทธะปะสังสะโต มา ลัทธะสุขา มา วิคัจฉันตุ"

จงอย่าวิบัติคลาดเคลื่อนจากสมบัติ จากยศ จากความสรรเสริญ และจากความสุขที่ได้แล้ว

๔. **อุเบกขา**

"กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะ

พันธู กัมมะปฏิสะระณา ยังกัมมังกะริสสันติ กัลยาณังวา ปาปะกังวา ตัสสะทายาทา ภวิสสันติ"

มีกรรมเป็นของ ๆตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมสิ่งใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักได้รับผลของกรรมนั้น

(บทแผ่เมตตาใหญ่นี้ ดูได้จากหนังสือชีวประวัติและบทสวดมนต์ ที่จัดพิมพ์ขึ้นใหม่)

การสวดแผ่เมตตาใหญ่หรือมหาเมตตานี้อานิสงส์มีมากมาย ด้วยการสวดบทแผ่เมตตาใหญ่นี้ นับแล้วจะได้ธรรม ๕๒๘ ดวง คือ ในเมตตา ๑๓๒, กรุณา ๑๓๒, มุทิตา ๑๓๒, อุเบกขา ๑๓๒ ดังนั้นจึงจำเป็นที่เราจะต้องรู้ความหมาย สวดไป แปลไป พิจารณาไป "ด้วยใจที่ถึงเมตตา" จิตใจของเราก็จะสะอาดขึ้น เราไม่จองเวรจองกรรมใคร เราไม่โกธรแค้นใคร เราก็จะได้สมถะไปอีกมากด้วยผลของการสวดแผ่เมตตานี้ ซึ่งต่อจากนั้นเราก็ปฏิบัติกรรมฐานติดกันไปได้เลย

การปฏิบัติกรรมฐาน นั้นมีอยู่หลายอย่างด้วยกันขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีจริตอย่างไรต้องปฏิบัติให้ถูกกับจริตของตน ในสมัยพุทธกาลภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นล้วนเป็น *เอหิภิกขุอุปสมบท* คือเป็นภิกษุที่พระพุทธเจ้าทรงบวชให้เอง แล้วพระพุทธองค์ก็ทรงแนะนำหลักปฏิบัติให้เลย ด้วยทรงรู้ถึงจริตของผู้นั้น จึงทรงประทานกรรมฐานให้ตามจริตของบุคคลนั้น ๆ ในปัจจุบันนี้ การที่เราจะปฏิบัติกรรมฐานนั้นจึงจำเป็นต้องรู้หลักและขั้นตอนต่าง ๆ เสียก่อน คือปฏิบัติสมถะให้เป็นตบะเสียก่อน **สมถะ คือ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ** โดยเริ่มตั้งแต่การรักษาศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์และแผ่เมตตาฯ ตามที่สาธยายมาแล้วทั้งหมด และที่สำคัญก่อนจะปฏิบัติกรรมฐาน คือ เราต้องเรียนรู้เรื่อง **จิต** และรู้จักชื่อจิตเสียก่อน จิตที่สำคัญที่ควรทราบเรียกว่า *กามาวจรจิต* (จิตที่ท่องเที่ยวในกามภูมิ ๑๑ มี ๕๕ ดวง) ซึ่งขอกล่าวถึงพอสังเขปเพียง

อสังขาริกจิต จิตที่เกิดพร้อมด้วยความดีใจหรือความวางเฉยประกอบด้วย ความเห็นที่ผิดหรือไม่ประกอบด้วยความเห็นที่ผิด *ไม่มีสังขารกระตุ้นเตือน ๑ ดวง*

สสังขาริกจิต จิตที่เกิดพร้อมด้วยความดีใจหรือความวางเฉยประกอบด้วย ความเห็นที่ผิดหรือไม่ประกอบด้วยความเห็นที่ผิด *มีสังขารกระตุ้นเตือน ๑ ดวง*

ในการปฏิบัตินั้น เมื่อเกิดมีกิเลส ๑๐ ประการขึ้นมาในกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม คือทุจริต ๑๐ ประการ ซึ่งจัดเป็นสิ่งไม่ดี เป็นอกุศลจิต (กิเลส หมายถึง ธรรมชาติที่มีสภาพเศร้าหมองเร่าร้อน และทำให้สัมปยุตธรรมที่เกิดร่วมด้วยเศร้าหมองเร่าร้อนไปด้วย) *กิเลส* ๑๐ ประการนี้คือ

๑. *ทิฏฐิกิเลส* ความเข้าใจผิดในขันธ์ ๕ เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของตน

๒. *วิจิกิจฉาทิฏฐิ* มีความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๓. *โลภะกิเลส* ยินดีพอใจในรูปภพ อันได้แก่ยินดีพอใจที่จะไปเกิดเป็นรูปพรหม หรือยินดีพอใจในอรูปภพ อันได้แก่ยินดีพอใจที่จะไปเกิดเป็นอรูปพรหม

๔. *โทสะกิเลส* ความขัดเคืองไม่พอใจในอารมณ์ที่มากระทบ สามารถล่วงอกุศลกรรมบทอันนำไปสู่อบายภพได้ หรือความขัดใจโกธรเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ถึงกับล่วงอกุศลกรรมบทนำไปสู่อบายภพไม่ได้

๕. *โมหะกิเลส* สภาพที่มืดมนปิดบังปัญญาไม่ให้เห็นอริยสัจ ๔ ได้แก่ อวิชชา คือความไม่รู้

๖. *มานะกิเลส* ความถือตัวโดยยึดเอา รูป นาม ขันธ์ ๕ ว่าเป็นเราเป็นเขา อันเป็นเหตุให้ติดอยู่ในวัฏทุกข์

๗. *อุทธัจจกิเลส* สภาพจิตฟุ้งซ่าน ไม่สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน จับอารมณ์ไม่แน่นอน

๘. *ถีนะกิเลส* กิเลสที่ทำให้จิตง่วงเหงาท้อถอย

๙. *อหิริกกิเลส* สภาพที่ไม่ละอายต่ออกุศลทุจริต

๑๐. *อโนตตัปปกิเลส* สภาพที่ไม่เกรงกลัวต่ออกุศลจิต เป็นเหตุให้ได้รับทุกข์ในวัฏสงสาร

ดังนั้นเมื่อเกิดกิเลสใดขึ้นมาในกายกรรม มโนกรรม วจีกรรม เราต้องพิจารณารู้ว่าในขณะนั้นจิตของเราเป็น อสังขาริกจิต หรือ สสังขาริกจิต เราจึงจำเป็นที่จะต้องรู้ชื่อจิต เราจะได้รู้ว่าเราจะเอาธรรมะอะไรมาดับโลภะ โทสะ โมหะนี้ได้ นั่นคือเราต้องเอา **สมถจิต** มาดับอกุศลจิต ที่เป็นกิเลส ๑๐ ประการนี้ลง เพราะสมถะนั้นเขามุ่งไปที่ความสงบอย่างเดียว อันเป็นอุบายทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็จะเกิดปัญญาพิจารณาโดยต้องตั้งใจให้แน่วแน่ แล้วจึงปฏิบัติกรรมฐาน

ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เขามีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

๑. สมาทานศีล ๕ หรือศีล๘ แล้วแต่กรณี

๒. ไหว้พระสวดมนต์

๓. แผ่เมตตา

๔. กล่าวคำขอกรรมฐาน ดังนี้

"อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ" ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อเจริญกรรมฐาน

"อิมาหัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ" ข้าแต่ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัว แด่ ครู อาจารย์ เพื่อเจริญกรรมฐาน

"นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ" ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพานต่อไป

เมื่อจะพักจากการปฏิบัติกรรมฐาน ให้กล่าวคำบอกลาดังนี้

"อาปุจฉามิ ภันเต กัมมัฏฐานัง" ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอลาพักซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานลงไว้แต่เพียงนี้ ถ้าข้าพเจ้ามีโอกาสจักได้ปฏิบัติใหม่ในโอกาสอันสมควรต่อไป

๕. แล้วจึงกรวดน้ำ อุทิศส่วนบุญ

นางบงกช วีระศักดิ์ ผู้เรียบเรียง

การปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน

อานาปานสติ คือ ใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจนั้นแรง หรือเบาอย่างไร ร้อนหรือเย็น หนักหรือเบา ลมหายใจนั้นสั้นหรือยาวบ้างอย่างไร เราต้องรู้ให้ละเอียด และในขณะที่พิจารณาลมหายใจนั้นเราต้องจับ *กามาวจรจิต* (คือจิตที่ท่องเที่ยวในกามภูมิ ๑๑ มี ๕๕ ดวง) *ญาณสัมปยุต* (คือจิตที่ประกอบด้วยปัญญ) และ*อสังขาริกจิต* (คือจิตที่ไม่มีผู้กระตุ้นเตือน) เราต้องมีทั้งสติและปัญญา การปฏิบัติอานาปานสตินั้นไม่ใช่จะเพียงแต่พิจารณาและกำหนดรู้ลมหายใจเท่านั้น เราต้องรู้ว่าลมนี้ออกมาจากที่ไหนด้วย และลมที่ออกมาได้นี้เหตุเพราะธาตุอะไรเขาหนุนขึ้นมา เราจึงต้องทำความเข้าใจในสภาพร่างกายของเราด้วยว่า ลมนี้เข้า-ออกอยู่ในหทยสัณฐาน (หัวใจ) อัชฌัตติกรูป (รูปภายใน) รูปนี้เราอาบน้ำก็ไม่ถูก เขาอยู่ตามธรรมดาของเขาเลี้ยงชีวิตเราอยู่ ฉะนั้นถ้าเราไม่รู้ เราก็จะแยกไม่ออก ดังนั้นการที่ลมออกมาจากอัชฌัตติกรูปได้ก็เพราะธาตุทั้ง ๔ สนับสนุน ส่วน *โอชา* จากอาหารทั้งหลายที่เรากินลงไปนั้นก็ไปเป็นได้หลายประการ เช่น เป็นตัณหาบ้าง เป็นกำลังบ้าง เป็นเนื้อบ้าง เป็นหนังบ้าง เป็นธาตุทั้ง ๔ บ้าง *“โอชา”* ที่เกิดเป็นตัณหานั้นจะอยู่กับ

อัชฌัตติกรูป อยู่ข้างในไม่ใช่รูปภายนอก ดังนั้น เราจะต้องตัด *"นิวรณ์ ๕ "* คือ

- กามฉันทะนิวรณ์ (ความพอใจติดใจในกามคุณ)
- พยาบาทนิวรณ์ (คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น)
- อุทธัจจกุกกุจจะนิวรณ์ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ)
- ถีนมิทธะนิวรณ์ (ความง่วงเหงาหาวนอน)
- วิจิกิจฉานิวรณ์ (ความลังเลสงสัย)

เมื่อรู้ต้นเหตุที่มานี้เสียแล้ว ถึงนิวรณ์จะเกิดขึ้นก็สู้เราไม่ได้ นิวรณ์จึงกลายเป็นเปลือกเป็นกระพี้เสียแล้วมาบังคับอะไรเราไม่ได้ ดังนั้น ในการปฏิบัติเราจึงต้องตั้งสติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเพราะในขณะที่เราตั้งสติกำหนดรู้อยู่นั้น จิตทางอื่นทั้งหมดก็จะระงับสงบลงไปเรียกว่า **สงบด้วยอานาปานสติ**

นางบงกช วีระศักดิ์ ผู้เรียบเรียง

คำบูชาพระรัตนตรัย (แบบเพิ่มเข้ามาใหม่)

โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

สวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,

ตัง มะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย บูชายิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น, พร้อมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์, ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร,

สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ,

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้าแม้ปรินิพพานมานานแล้ว, ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา,

ทรงมีพระทัยอนุเคราะห์ แก่พวกข้าพเจ้าอันเป็นอนุชนรุ่นหลัง,

อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณา การะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ,

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงทรงรับเครื่องสักการะ, อันเป็นบรรณาการของข้าพเจ้าคนยากทั้งหลายเหล่านี้,

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ,

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนานเทอญ.

คำกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์, ไกลจากกิเลสบาปธรรมเครื่องเศร้าหมองจิต, เป็นผู้ตรัสรู้แล้วชอบเอง,

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ตรัสรู้แล้ว, (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

ธรรมะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ,

ข้าพเจ้ามนัสการซึ่ง พระธรรม, (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมซึ่งพระสงฆ์ (กราบ)

คำบูชาพระรัตนตรัย (แบบเดิม)

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธธัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,

พระผู้มีพระภาคพระองค์ตรัสรู้ดีแล้วโดยชอบพระองค์ใด, ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง,

อิมินา สักกาเรนะ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นด้วยเครื่องสักการะนี้

ตัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าไหว้พระผู้มีพระภาคที่เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าพระองค์นั้น,

ยะมะหัง สวากขาตัง ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะตา,

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วเหล่าใด, ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

อิมินา สักกาเรนะ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาพระธรรมเหล่านั้นด้วย เครื่องสักการะนี้,

ตัง ธัมมัง นะมัสสามิ,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าเหล่านั้น,

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง สังฆัง สะระณัง คะตา,

พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใด,ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

อิมินา สักกาเรนะ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาพระสงฆ์หมู่นั้นด้วยเครื่องสักการะนี้,

ตัง สังฆัง วันทามิ,
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์ที่เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าเหล่านั้น,

* ผู้ใช้จะเลือกใช้แบบเดิมหรือแบบเพิ่มเข้ามาใหม่อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามแต่จะพิจารณาเห็นสมควร

ปุพพะภาคะนะมะการะคาถา

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.
เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด
(รับ) นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,
ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า องค์นั้น,
อะระหะโต,
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธัสสะ,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

ทำวัตรเช้า

พุทธาภิถุติ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.

เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระพุทธเจ้าเถิด

(รับ) โย โส ตะถาคะโต,

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด,

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ,

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึก ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย,

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา,

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง, สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม, และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม,

โย ธัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว,

อาทิกัลยาณัง,

ไพเราะในเบื้องต้น,

มัชเฌกัลยาณัง,

ไพเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัลยาณัง,

ไพเราะในที่สุด,

สาตถัง สัพยัญชะนังเกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ,

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชายิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธคุณ)

ธัมมาภิถุติ

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.

เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระธรรมเถิด

(รับ) โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน,

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชายิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น,

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิถุติ

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.

เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระสงฆ์เถิด

(รับ) โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะตา สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม

เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ, อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ *คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย,

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย,

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตังโลกัสสะ,

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,

*สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชายิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น,

ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้นด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

รตนัตตยัปปณามคาถา

(นำ) หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยะ ปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.

เชิญเถิดเราทั้งหลายกล่าวคาถา ประณามพระรัตนตรัยและบาลีที่กำหนดวัตถุเครื่องแสดงความสังเวชเถิด,

(รับ) พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว,

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์, มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ,

โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใดมีตา คือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด,

โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก,

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป,

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด,

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระและส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น,

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

สังโฆ สุเขตตาภะยะติเขตตะสัญญิโต,

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย,

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพานตรัสรู้ตามพระสุคต หมู่ใด,

โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลเป็นพระอริยเจ้ามีปัญญาดี,

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะ-ตาภิสังขะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา, มาโหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยาฯ

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัททวะทั้งหลายจงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น

สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้, เป็นผู้ไกลจากกิเลสตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์,

อุปปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลสเป็นไปเพื่อปรินิพพาน,

สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อมเป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ,

มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้วจึงรู้ได้อย่างนี้ว่า,

ชาติปิ ทุกขา,

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,

ชะราปิ ทุกขา,

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

มะระณัมปิ ทุกขัง,

แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศกความร่ำไรรำพัน, ความไม่สบายกายความไม่

สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์,

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,

สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปทานขันธ์ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์,

เสยยะถีทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ :–

รูปูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ (*กอง) อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ รูป, (*ร่างกาย)

เวทะนูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ (*กอง) อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ เวทนา, (*ความรู้สึกที่มีต่ออารมณ์)

สัญญูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ (*กอง) อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สัญญา, (*ความจำอารมณ์)

สังขารูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ (*กอง) อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สังขาร, (*การปรุงแต่งอารมณ์)

วิญญาณูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ (*กอง) อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ วิญญาณ, (*ความรู้แจ้งต่ออารมณ์)

เยสัง ปะริญญายะ,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์เหล่านี้เอง,

ธะระมาโน โส ภะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลายเช่นนี้เป็นส่วนมาก,

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสา-สะนี, พะหุลาปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลายส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนก อย่างนี้ว่า :-

รูปัง อะนิจจัง,

รูปไม่เที่ยง,

เวทะนา อะนิจจา,

* เพิ่มเข้ามาใหม่ เพื่อเข้าใจความหมายง่ายขึ้น ไม่จำเป็นต้องสวดก็ได้

เวทนาไม่เที่ยง,

สัญญา อะนิจจา,

สัญญาไม่เที่ยง,

สังขารา อะนิจจา,

สังขารไม่เที่ยง,

วิญญาณัง อะนิจจา,

วิญญาณไม่เที่ยง,

รูปัง อะนัตตา,

รูปไม่ใช่ตัวตน,

เวทะนา อะนัตตา,

เวทนาไม่ใช่ตัวตน,

สัญญา อะนัตตา,

สัญญาไม่ใช่ตัวตน,

สังขารา อะนัตตา,

สังขารไม่ใช่ตัวตน,

วิญญาณัง อะนัตตา,

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน,

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง,

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ,

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนดังนี้,

ตา (เต) มะยัง โอติณณามหะ,*

พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว,

ชาติยา

โดยความเกิด,

ชะรามะระเณนะ,

โดยความแก่และความตาย,

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน,

โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย,

ทุโขติณณา,

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งลงแล้ว,

ทุกขะปะเรตา,

เป็นผู้มีทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว,

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ,

ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้,

* เต สำหรับบุรุษสวด

(สำรับภิกษุ สามเณรและแม่ชีสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหัน-ตัง สัมมาสัมพุทธัง,

เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น,

สัทธา อะคารัสมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้ศรัทธาออกบวชจากเรือน, ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว,

ตัสมิง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ,

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

* *ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา,*

ถึงพร้อมด้วยสิกขา และธรรมเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย,

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

* สามเณร แม่ชี พึงเว้นเสีย

(สำหรับอุบาสก อุบาสิกาสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้นเป็นสรณะ,

ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ, อะนุปะฏิปัชชามะ,

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่, ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นตามสติกำลัง,

สา สา โน ปะฏิปัตติ,

ขอให้การปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย,

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้น เทอญ.

(จบทำวัตรเช้า)

ทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระรัตนตรัยใช้อย่างเดียวกับทำวัตรเช้า)

พุทธานุสสติ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสะติ นะยัง กะโรมะ เส,

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำซึ่งนัยคือความตามระลึกถึงพระพุทธเจ้าเถิด

(รับ) ตังโข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงดงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟุ้งไปแล้วอย่างนี้ว่า,

อิติปิโส ภะคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้, พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ,

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู,
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,

อะนุตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,
เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึก ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,
เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย,

พุทโธ,
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา,
เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

หมายเหตุ หากประสงค์จะสวด ปุพพะภาคะนะการะ และพุทธานุสสติ ติดต่อกันไปใช้บทนำดังนี้

(นำ) หันทะ ทานิ มะยันตัง ภะคะวันตัง วาจายะ อะภิคายิตุง ปุพพะภาคะนะมะการัญเจวะ พุทธานุสสติ นะยัญจะ กะโรมะ เส.

เชิญเถิด ท่านทั้งหลาย, พึงทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้นแด่พระผู้มีพระภาค, และทำซึ่งนัยคือความตามระลึกถึงพระพุทธเจ้าเถิด

พุทธาภิคีติ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส.

เชิญเถิด เราทั้งหลายทำความขับคาถาพรรณนา เฉพาะพระพุทธเจ้าเถิด.

(รับ) พุทธะ วาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ, มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น,

สุทธาภิ ญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณและพระกรุณาอันบริสุทธิ์

โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลัง วะ สูโร,

พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบานดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน,

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น, ด้วยเศียรเกล้า

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความ

ระลึกองค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า

พุทธัสสาหัสมิ ทาสี (ทาโส[1]) วะ , พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า,

วันทันตีหัง จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้จักประพฤติตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

พุทธัง เม วันทะมานายะ (วันทะมาเนนะ[2]) ยัง ปุญญัง

1 สำหรับบุรุษสวด 2 สำหรับภิกษุสวด

ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

(หมอบลงพร้อมกันแล้วว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า,

พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้าจงทรงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ,

เพื่อความสำรวมระวังในพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป.

ธัมมานุสสติ

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

เชิญเถิด เราทั้งหลายทำซึ่งนัยคือความตามระลึกถึงพระธรรมเถิด.

(รับ) สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ,

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษา และปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ.

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

ธัมมาภิคีติ

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.

เชิญเถิด เราทั้งหลายทำความขับคาถาพรรณนาเฉพาะพระธรรมเถิด.

สวากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ, คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น,

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรคผล ปริยัติและนิพพาน,

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี,

เป็นธรรมทรงไว้ ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้ พระธรรมอันประเสริฐนั้น, อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด,

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า

ธัมมัสสาหัสมิ ทาสี (ทาโส) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,*

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม

วันทันตีหัง (วันทันโตหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,*

ข้าพเจ้าผู้ไหว้จักประพฤติตาม, ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

ธัมมัง เม วันทะมานายะ (วันทะมาเนนะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,*

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม,

ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม,

เพื่อความสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป.

สังฆานุสสติ

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระสงฆ์เถิด

(รับ) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ, อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ *คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย,
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,
ปาหุเนยโย,
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,
ทักขิเณยโย,
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,
อัญชะลีกะระณีโย,
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตังโลกัสสาติ,
เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

สังฆาภิคีติ

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.

เชิญเถิด เราทั้งหลายทำความขับคาถาพรรณนาเฉพาะพระสงฆ์เถิด.

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต,
พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม, ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็นต้น,
โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ,
เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปดจำพวก,
สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร,

วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น, อันบริสุทธิ์ด้วยดี,

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,

ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า,

สังฆัสสาหัสมิ ทาสี (ทาโส) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,*

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์กำจัดเสียซึ่งทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์,

วันทันตีหัง (วันทันโตหัง) จะริสสามิ สังฆัสโส ปะฏิปันนะตัง,*

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา
ของพระศาสดา,

สังฆัง เม วันทะมานายะ (วันทะมาเนนะ*) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้ซึ่งพระสงฆ์, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์,

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ.

เพื่อความสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป.

(จบทำวัตรเย็น)

สัจจกริยาคาถา

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,

พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

โสตถิ เม โหตุ สัพพะทา,

ขอความสวัสดี (ความเจริญ) จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,

พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

โสตถิ เม โหตุ สัพพะทา,

ขอความสวัสดี (ความเจริญ) จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,

พระสงฆ์เจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

โสตถิ เม โหตุ สัพพะทา.

ขอความสวัสดี (ความเจริญ) จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ.

ขันติธรรมคาถา

ขันติ ปะระมัง ตะโป ตีติกขา,

ความอดทนเป็นตบะ คือ ธรรมเป็นเครื่องเผาผลาญบาปธรรมอย่างยิ่ง,

สีละสะมาธิคุณานัง ขันติ ปะธานะการะณัง,

ความอดทนเป็นเหตุใหญ่แห่งคุณคือ ศีลและสมาธิ,

สัพเพปิ กุสะลา ธัมมา ขันตยาเยวะ วัฑฒันติ เต,

กุศลธรรมทั้งหลายทั้งสิ้นย่อมเจริญเพราะความอดทน,

เกวะลานังปิ ปาปานัง ขันติ มูลัง นิกันตะติ,

ความอดทนย่อมขุดมูลแห่งบาปทั้งหลายสิ้นเชิง,

คะระหะกะละหาทีนัง มูลัง ขะนะติ ขันติโก,

ความอดทนย่อมตัดมูลแห่งโทษทั้งหลาย คือการติเตียนและทะเลาะวิวาท,

ขันติ ธีรัสสะลังกาโร,

ความอดทนเป็นเครื่องประดับของ นักปราชญ์,

ขันติ ตะโป ตะปัสสิโน,

ความอดทนเป็นตบะของผู้มีตบะ,

ขันติ พะลังวะ ยะตีนัง,

ความอดทนเป็นกำลังของผู้บำเพ็ญพรต,

ขันติ หิตะสุขาวะหา,

ความอดทนนำมาซึ่งประโยชน์สุข,

ขันติ เมตตะวา ลาภี ยะสัสสี สุขะสีละวา,

ผู้มีความอดทนทั้งมีเมตตา ย่อมมีลาภและมียศมีความสุขเสมอ,

ปิโย เทวะมะนุสสานัง มะนาโป โหติ ขันติโก,

ผู้มีความอดทนเป็นที่รักเป็นที่เจริญใจของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย,

อัตตะโนปิ ปะเรสัญจะ อัตถาวะโห วะ ขันติโก,

ผู้มีความอดทนชื่อว่าเป็นผู้นำประโยชน์มาแม้แก่ตน และผู้อื่นทั้งหลายอีกด้วย,

สัคคะโมกขะคะมัง มัคคัง อารุฬโห โหติ ขันติโก,

ผู้มีความอดทนเป็นผู้ขึ้นไปสู่ทางสวรรค์และนิพพาน,

สัตถุโน วะจะโนวาทัง กะโรติเยวะ ขันติโก,

ผู้มีความอดทน ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระศาสดาทีเดียว,

ปะระมายะ จะ ปูชายะ ชินัง ปูเชติ ขันติโก.

ผู้มีความอดทน ชื่อว่าบูชาพระชินศาสดาด้วยการบูชาอย่างยิ่ง.

ธรรมที่บรรพชิต (นักบวช)
ควรพิจารณาเนืองๆ ๑๐ อย่าง

๑. บัดนี้เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว, อาการกิริยาใด ๆ ของสมณะ, เราต้องทำกิริยานั้น ๆ

๒. ความเลี้ยงชีพของเราเนื่องด้วยผู้อื่น, เราควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย

๓. อาการกายวาจาอย่างอื่นที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ยังมีอยู่อีก, ไม่ใช่เพียงแต่แค่นี้

๔. ตัวของเราเองติเตียนเราเองโดยศีลได้หรือไม่

๕. ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วติเตียนเราได้โดยศีลหรือไม่

๖. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งนั้น

๗. เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

๘. วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

๙. เรายินดีในที่สงัดหรือไม่

๑๐. คุณวิเศษของเรามีอยู่หรือไม่, ที่จะทำให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขิน, ในเวลาที่เพื่อนพรหมจรรย์มาถามเมื่อภายหลัง

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ฑีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต ปังสุกูละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, ปังสุกูละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ฑีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายผ้ากะฐินะ

อิมัง ภันเต สะปะริวารัง, กะฐินะจีวรทุสสัง, สังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, สังโฆ, อิมัง, สะปะริวารัง, กะฐินะทุสสัง, ปะฏิคคัณหาตุ, ปะฏิคคะเหตวา, จะ อิมินา, ทุสเสนะ, กะฐินัง, อัตถะระตุ, อัมหากัง, ฑีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินจีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ผ้ากฐินจีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย รับแล้วจงกรานกฐินด้วยผ้นี้ เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายผ้าอาบน้ำฝน

อิมานิ มะยัง ภันเต วัสสิกสาฏิกะจีวะรานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโนชะยามะ สาธุ โณ ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ วัสสิกะสาฏิกะจีวะรานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ฑีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าวัสสิกสาฎกกับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้าวัสสิกสาฎก กับทั้งบริวารเหล่านี้ เพื่อสำเร็จประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ.

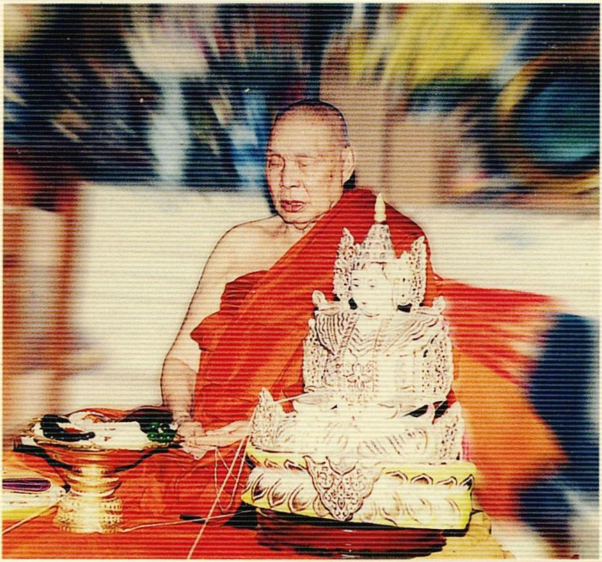
เอ็ม. เอส. 91 การพิมพ์ และ สามศิลป์บล็อก

จัดพิมพ์ถวาย

629/483 สาธุประดิษฐ์ ซอย 49

บางโพงพาง ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

2948459-60 Fax : 2841208



งามศีลพิสุทธิ์เอื้อ　　อนันต์ศรี สวัสดิ์แล
งามอรรถธรรมคดี　　ถ่องถ้วน
ศิษยานุศิษย์มี　　กตัญญุภาพ
เทิดคุณูปการล้วน　　กราบก้มศิรสา

คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ ผู้ประพันธ์
จากหนังสือ "อุตตมะ ๘๔ ปี"